

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE

SERVIÇOS

Editora: Lúcia Gonçalves - lucia@redgazeta.com.br - T. 3321-8244 - F. 3321-8765

Concursos Seleção do IBGE

Confira os gabaritos da prova para técnico, aplicada no último domingo. Pág. 3



Ibes Trabalho social

Escola de Futebol de Salão Clube Arci ensina bem mais que técnicas de jogo: alunos aprendem religião e prevenção a drogas. Págs. 4 e 5

ÍNDICE

AGENDA	2
CONCURSOS	3
GAZETA NOS BAIRROS	4 E 5
LINHA DIRETA	6
TELEFONES ÚTEIS	6
COLUNA DA FÉ	7
TEMPO	8

VEJA COMO CONSERVAR PESCADOS

APRENDA A FORMA CORRETA DE GUARDAR PEIXES E FRUTOS DO MAR, ANTES E DEPOIS DO ALMOÇO DA SEMANA SANTA

TOME NOTA

Proteína. Toda proteína animal crua deve ser conservada em geladeira, no máximo, por três dias, se a refrigeração for perfeita. No caso de proteínas animais cozidas, podem ficar na geladeira até uma semana.



Pescados. Peixes frescos ou salgados, como **bacalhau**, podem ser conservados no freezer por um bom tempo, assim como o bacalhau dessalgado.

Carboidratos. Não devemos congelar carboidratos e preparados que levam ovos, porque perdem a textura original. Apesar disso, sua torta capixaba pode ser congelada: ela não ficará ruim. Só lembre que ela não terá a mesma textura. Lembre-se também de respeitar o processo de descongelamento dos alimentos. Coloque-os sempre na geladeira para que descongelem devagar e em temperatura adequada. Coloque para descongelar o peixe ou bacalhau na parte mais baixa da geladeira, com pelo menos 24 horas de antecedência.

e guarde-os em sacolas apropriadas, na geladeira. O tomate e a cebola podem ser cortados na véspera (ou até no máximo dois dias antes), armazenando-os em recipiente limpo, bem fechado e na geladeira. Mas é preferível cortar os temperos no dia para não oxidarem. É possível também



A HORA DE TEMPERAR

Temperos. Compre os **temperos frescos**, se possível. Lave-os bem

congelar esses ingredientes, mas desde que não tenham que decorar algum prato, porque perdem a textura.

Pouco sal. Para não ter surpresas desagradáveis, evite colocar muito sal na hora de temperar o alimento. Muito tempero, como alho e pimenta, também pode ser indigesto. O peixe deve ficar marinando por pelo menos 30 minutos, sem sal. Prefira colocá-lo na hora de levar o prato ao fogo, caso contrário o peixe corre o risco de perder água e, por conseqüência, a suculência. No caso do bacalhau, é aconselhável deixá-lo no ponto de sal para que não precise colocar mais na hora de prepará-lo. Mas se você tirou demais o sal, será preciso acrescentar no final.

Salgado. Outro lembrete: sempre procure acertar o sal de sua comida no final, quando todos os ingredientes já estiverem sido adicionados, uma vez que muitos deles (como queijos) salgam naturalmente.

MAIS DICAS SAUDÁVEIS

Azeite. Procure utilizar em suas receitas azeite extra virgem, que

Não queira se adiantar muito na hora de comprar os produtos para preparar a moqueca ou a torta capixaba na Semana Santa. Pescados e frutos do mar crus não podem ser conservados muito tempo em geladeira: no máximo por três dias, como explica a chef do Restaurante Suá, Bianca Calheiros.

O mesmo vale para os temperos. Compre-os frescos, se possível. Lave-os bem e guarde-os em sacolas apropriadas, na geladeira. O tomate e a cebola podem ser cortados na véspera (ou até no máximo dois dias antes), desde que armazenados em recipiente limpo, bem fechado e na geladeira.

Confira outras dicas de preparo e conservação de alimentos típicos desta época do ano.



tem propriedades terapêuticas, como o aumento da produção do bom colesterol. Mas cuidado: se usado acima de uma certa temperatura (mais ou menos 60° C), ele perde todas suas propriedades.

Evite frituras. O alimento grelhado, assado ou cozido no vapor é muito mais saudável e, certamente, de melhor digestão.

Torta. Caso você tenha alergia a frutos do mar, faça sua torta só com bacalhau, caprichando nos outros ingredientes.

Vegetariano. Se você não come peixe, mas quer consumir algo diferente, utilize a soja e capriche no **palmito**, azeitonas, ovos, coentro e cheiro verde, e acrescente uma outra verdura para ficar no lugar do peixe ou outros frutos do mar.

G

GAZETA
NOS
BAIRROS

IBES



ALUNOS. O projeto conta com 89 crianças e adolescentes, de cinco a 15 anos. FOTO:

GABRIEL LORDÉLLO

GAROTOS BONS DE BOLA E NA ESCOLA

ESCOLA DE FUTEBOL DE SALÃO CLUBE ARCI ENSINA BEM MAIS QUE TÉCNICAS DE JOGO: ALUNOS APRENDEM RELIGIÃO E PREVENÇÃO A DROGAS

TATIANA PAYSAN

Uma grande vontade de ajudar as pessoas e de fazer com as crianças sejam cidadãs responsáveis e até craques do futebol. É dessa maneira que vive o professor Danuso Daumas, que há 15 anos desenvolve o projeto de futebol com as crianças do Ibes e de outras regiões.

O projeto Escola de Futebol de Salão Clube Arci conta com 89 crianças e adolescentes, de cinco a 15 anos. O objetivo é trabalhar a prática esportiva,

mas sem deixar de lado o campo social. Tanto que, quem pode colaborar com R\$ 10 ou R\$ 15, mas quem é carente pode participar da mesma maneira, de graça. Existem 15 alunos com bolsa.

O professor também desenvolve aulas fora da quadra, como futebol de areia, de campo e soçaite. Além disso, também são realizadas palestras sobre religião, contra as drogas e sobre a relação das crianças e dos adolescentes com a família. "As crianças

precisam saber que Deus está em primeiro lugar, e que as drogas não levam lugar nenhum", explicou Danuso.

Os pais e os alunos apóiam a iniciativa do professor. A artesã Stael Nunes, de 43 anos, sai de Jardim América para que seu filho treine no Ibes. "No meu bairro não existem projetos como esse. Então trago o meu filho com prazer, porque vejo que o professor sabe a realidade vivida por cada aluno e como lidar com ela", afirmou.

Realização. Os alunos também estão satisfeitos. "Sou muito feliz aqui. Desenvolvi mais os chutes e fiz muitos amigos. Também fui convidado para jogar no Caxias e no Saldanha", contou Vinicius Marvila Maretto, de 11 anos. O estudante Bruno Viana, de 10 anos, sonha em ser jogador profissional. "Meu sonho é jogar no Flamengo, que é o time do meu coração", afirmou.

O projeto conta com a ajuda de pessoas preciosas, como o professor Jonas Martins, que está desempregado, mas não abre mão de participar do trabalho social.

O projeto enfrenta dificuldades, já que falta material de treino e jogo. Tanto que os próprios professores têm que lavar os coletes das crianças para serem usados no outro dia. Além disso, os alunos só contam com três bolas para 89 jogadores.

Quem quiser participar do projeto, pode comparecer à área de esportes do Arci e se inscrever. As aulas são realizadas às terças e quintas-feiras, durante todo o dia. São várias turmas.

TOME NOTA: Amanhã, confira quais são os principais problemas do Ibes e as respostas das autoridades públicas.

TOME NOTA

■ **Doações.** A Escola de Futebol de Salão Clube Arci precisa de material de jogo, como bolas, coletes, cones, além de cestas básicas, calçados e roupas, que são doados aos alunos carentes. O telefone de contato é 3329-9100.

■ tmattos@redgazeta.com.br

■ Fax: 3321-8765

■ Tel.: 3321-8244

■ Das 13h às 18h

■ Rua Chafic Murad, 902, Ilha de Monte Belo, Vitória, ES. CEP:

29.050-901

MORADORA DÁ AULAS DE ARTESANATO PARA QUEM QUER UMA FONTE DE RENDA

TREZE ALUNOS TÊM A OPORTUNIDADE DE APRENDER A FAZER MACRAMÊ, BAINHA ABERTA, CRIVO, BOLSAS E CINTOS, ENTRE OUTROS TRABALHOS

Tudo começou com aulas de artesanato voltadas para meninos de rua, dadas em sua casa há mais de dez anos. Foi assim

que a artesã Maria Margarida Faria Onofre começou a trajetória de ajuda ao próximo. Hoje, 13 alunos têm a oportu-

nidade de aprender a fazer macramê, bainha aberta, crivo, bolsas e cintos, entre outros trabalhos, na Igreja Católica do Ibes, como parte do projeto Escola de Artes Santíssima Trindade.

“O meu objetivo é servir à comunidade, principalmente às pessoas carentes”, disse Maria

Margarida. Além de proporcionar uma fonte de renda para os participantes, as aulas também são uma terapia.

A funcionária pública Sirléia Blaudt, de 53 anos, participa do projeto há um ano e já está fazendo o enxoval da sua filha. “Amo as aulas. Elas servem como uma válvula de escape e são uma forma de a gente ganhar um dinheirinho”, contou.

A aposentada Zilda Cazotti, de 72 anos, que só frequenta o curso há duas semanas, aprendeu rápido a lição. “Eu já aprendi muita coisa e agora trouxe a minha nora para aprender”, afirmou.

A nora de dona Zilda, Selmara Tozetti, de 42 anos, estava feliz com os resultados alcançados. “Adorei a primeira e aula e vou voltar, com certeza. Aqui temos muito companheirismo, e a professora é ótima”, contou.

Não há limite de idade para participar das aulas. Basta comparecer à Igreja Católica do Ibes e procurar por Maria Margarida. As aulas são dadas às terças e quintas, das 14h às 17h. As pessoas que têm condições colaboram com R\$ 10 por mês.



HORÁRIO. Aulas são às terças e quintas, das 14h às 17h. Quem pode paga R\$ 10 por mês. FOTO: GABRIEL LORDÊLLO

SERVIÇOS

Fumacê. Programa de Controle à Incidência de Mosquitos entre os dias 7 e 12 de abril.

Coleta de lixo. É feita três vezes por semana.

Varrição. Foi realizada limpeza geral, de 16 a 22 de março. A limpeza, nas praças do bairro, ocorre diariamente. Nas ruas, ela é feita uma vez por semana, toda segunda-feira.

Unidade de Saúde. Atende aos bairros do Ibes, Nossa Senhora da Penha, Jardim Guadalajara e Santa Inês. Fica na Praça Assis Chateaubriand, s/n. Tels.: 3239-1534/ 3239-1413. Horário de atendimento: de segunda a sexta-feiras, das 7h às 17h. Oferece serviços de curativo, curativo domiciliar; nebulização; retirada de pontos; vacina; verificação de pressão arterial e glicemia capilar; coleta de exames; medicamentos; dispensação de insulina e orientações; agendamento de consultas especializadas; atendimento médico e odontológico. No atendimento odontológico, são três dentistas. Também existe o agendamento de ultrassonografia (somente para gestante cadastrada e acompanhada no serviço de pré-natal).

TELEFONES ÚTEIS

Buraco nas ruas. 3388-4232.

Central de operação de trânsito. 3316-3003.

Central Odontológica. 3139-9047. Rua das Laranjeiras, s/n, Divino Espírito Santo.

Centro de Controle de Zoonoses (CCZ). 3226-9499 e 3226-9477. Av. Carlos Lindenberg, s/n, Alecrim.

Denúncias de violações dos direitos humanos. 3239-3089.

Disque-Silêncio. (0800) 283-9157.

Esgoto. 3388-4233.

Farmácia básica. 3139-9025. Rua das Laranjeiras, s/n, Divino Espírito Santo.

Iluminação pública. 3311-5844.

Limpeza pública (recolhimento de entulho). 3369-7439.

Ouvidoria Municipal. (0800) 283-9059.

Procon. 3388-4136 e 3388-4137.

Programa de Erradicação do Aedes aegypti. 3340-0966. Av. Perimetral, s/n, Coqueiral de Itaparica.

Vigilância Epidemiológica e Sanitária. 3388-4142.

TOME NOTA

■ **Colaboração.** O projeto Escola de Artes Santíssima Trindade está precisando de voluntários para ensinar outros cursos, como pintura, ponto-cruz e crochê, além de material para os trabalhos manuais, como linhas, libra-esterlina e toalhas. Os contatos podem ser feitos pelo telefone 3339-5258.